



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙ

Η καλύτερη χρονική περίοδος για το ταξίδι

Η πιο ασφαλής περίοδος για το ταξίδι είναι μεταξύ 12^{ης} και 28^{ης} εβδομάδας της κύησης. Τις πρώτες εβδομάδες της κύησης πολλές γυναίκες ταλαιπωρούνται από πρωινή ναυτία και εμετούς που μπορεί να προκαλέσουν εξάντληση και αφυδάτωση. Ακόμη, υψηλό ποσοστό γυναικών μπορεί να αποβάλλει, ενώ αιμορραγία μπορεί να εμφανιστεί ως επιπλοκή. Μετά την 28^η εβδομάδα το επιπρόσθετο βάρος μπορεί να προκαλέσει κούραση και αν ταξιδεύετε σε τροπικά κλίματα οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να μην είναι ανεκτές.

Τις τελευταίες 12 εβδομάδες της κύησης αυξάνεται ο κίνδυνος επιπλοκών όπως πρόωρος τοκετός, αιμορραγία γι' αυτό συνιστάται τακτικός έλεγχος. Τα υπερατλαντικά ταξίδια και οι πολύωρες πτήσεις και διαδρομές με αυτοκίνητο ή λεωφορείο αυξάνουν τον κίνδυνο φλεβοθρόμβωσης στην εγκυμοσύνη. Από την 36^η εβδομάδα της κύησης και μετά δεν επιτρέπονται οι πτήσεις. Κατά τη διάρκεια της πτήσης συνιστάται προσαρμογή του καθίσματος όσο το δυνατόν πιο πίσω, συχνοί σύντομοι περίπατοι και ασκήσεις των κάτω άκρων, κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού, χρήση άνετων και χαλαρών ενδυμάτων που να μην δημιουργούν πίεση στα γόνατα και στη μέση, χρήση ειδικών ελαστικών καλτσών.

Περιοχές και δραστηριότητες προς αποφυγή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Περιοχές υψηλού κινδύνου για την ελονοσία και περιοχές απομακρυσμένες από μονάδες παροχής υπηρεσιών υγείας συνιστάται να αποφεύγονται. Η λοίμωξη της μητέρας από ελονοσία μπορεί να αποβεί μοιραία για το έμβρυο ενώ τα ανθελονοσιακά φάρμακα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια. Οι καταδύσεις, το περπάτημα (trekking) σε υψόμετρο και τα spa συνιστάται να αποφεύγονται.

Εμβολιασμοί, ασθένειες και φάρμακα

Όλοι οι εμβολιασμοί συνιστάται να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου της εγκυμοσύνης. Ο πυρετός ως παρενέργεια του εμβολίου μπορεί να προκαλέσει προβλήματα τις πρώτες εβδομάδες της κύησης.

Αντενδείκνυται η χορήγηση των εμβολίων που περιέχουν ζώντες αδρανοποιημένους ιούς (κίτρινος πυρετός, MMR). Τα εμβόλια που περιέχουν νεκρούς ιούς είναι προτιμότερο να χορηγούνται μετά τη 12^η εβδομάδα της κύησης ή καλύτερα να ολοκληρώνεται το δοσολογικό σχήμα πριν την εγκυμοσύνη.

Κατά το ταξίδι σε περιοχές με χαμηλές υγειονομικές συνθήκες συνιστάται ο εμβολιασμός κατά της ηπατίτιδας Α. Πρόκειται για την πιο συχνή προλαμβανόμενη με εμβολιασμό λοίμωξη σε ταξιδιώτες.

Ασθένειες με συμπτώματα όπως εμετοί και διάρροιες μπορεί να προκαλέσουν εύκολα αφυδάτωση.

Απαιτείται συμμόρφωση στα γενικά προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών.

Συνιστάται αξιολόγηση της εγκυμοσύνης και κλινική εκτίμηση της εγκύου από τον θεράπων μαιευτήρα γυναικολόγο.

Είναι απαραίτητο ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών, με σκευάσματα που μπορεί να χρειαστεί η έγκυος ενώ ταξιδεύει και δεν αντενδείκνυται η λήψη τους στην κύηση.

Σημαντική είναι η μέριμνα για την ασφάλεια υγείας κατά το ταξίδι και η ενημέρωση σχετικά με Μονάδες Παροχής Υπηρεσιών Υγείας στον προορισμό. Οι γυναίκες που έχουν στο ιστορικό τους προηγούμενες κυήσεις με επιπλοκές ή εκείνες με πολύδυμη κύηση είναι προτιμότερο να αποφύγουν το ταξίδι.

Εμβόλια στην εγκυμοσύνη

Διφθερίτιδας- τετάνου-κοκκύτη	Δεν αντενδείκνυται, δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του στην εγκυμοσύνη. Προτιμάται το 2 ^ο ή το 3 ^ο τρίμηνο.
Διφθερίτιδας- τετάνου	Αν ενδείκνυται, όπως αν δεν έχει ολοκληρωθεί το σχήμα ή δεν έχει χορηγηθεί αναμνηστική δόση την τελευταία δεκαετία.
MMR	Αντενδείκνυται. Αν χορηγηθεί το εμβόλιο συστήνεται καθυστέρηση της εγκυμοσύνης για 3 μήνες. Ανεμβολίαστες γυναίκες συστήνεται να ταξιδέψουν μετά τη γέννα. Έγκυοι που δεν έχουν εμβολιαστεί, σε περίπτωση έκθεσης συστήνεται να λάβουν ανοσοσφαιρίνη τις επόμενες 6 ημέρες.
Πολιομυελίτιδα, αδρανοποιημένο	Ενδείκνυται σε ενδημικές περιοχές ή αν ο κίνδυνος έκθεσης είναι υψηλός.
Γρίπη	Σε όλες τις εγκύους στο 2 ^ο και 3 ^ο τρίμηνο και σε εκείνες που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο πνευμονικών επιπλοκών ανεξάρτητα τριμήνου.

Πνευμονιόκοκκος	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του εμβολίου κατά το πρώτο τρίμηνο. Συστήνεται σε γυναίκες με χρόνια νοσήματα, καπνίστριες και ανοσοκατεσταλμένες.
Ανεμειλογιά	Αντενδείκνυται. Ο εμβολιασμός συστήνεται μετά τη γέννα. Ανεμβολίαστες γυναίκες συστήνεται να ταξιδέψουν μετά τη γέννα.
Ηπατίτιδα Α	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του στην εγκυμοσύνη. Οι έγκυες που πρέπει να ταξιδέψουν σε περιοχή υψηλού κινδύνου συνιστάται να εμβολιάζονται αν ο κίνδυνος για τη νόσο είναι μεγαλύτερος από εκείνον του εμβολίου. Προτιμάται η ανοσοσφαιρίνη από τον εμβολιασμό.
Ηπατίτιδα Β	Συνιστάται εφόσον υπάρχει κίνδυνος.
Μηνιγγιτιδόκοκκος	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του συζευγμένου εμβολίου (MenACWY) στην εγκυμοσύνη. Το πολυσακχαριδικό (MPSV4) μπορεί να χορηγηθεί αν επισκεφθεί περιοχή με επιδημία ή ο κίνδυνος έκθεσης είναι υψηλός.
Τυφοειδής πυρετός (ViCPS)	Συστήνεται σε ενδημικές περιοχές.
Τυφοειδής πυρετός (Ty21a)	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του εμβολίου στην εγκυμοσύνη. Θεωρητικά υπάρχει κίνδυνος επειδή περιέχει ζώντες ιούς.
Κίτρινος πυρετός	Αντενδείκνυται. Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του εμβολίου στην εγκυμοσύνη. Αν ο κίνδυνος έκθεσης υπερέρχει εκείνον των ανεπιθύμητων ενεργειών, συστήνεται εμβολιασμός της εγκύου. Αν ο κίνδυνος των ανεπιθύμητων ενεργειών από το εμβόλιο υπερέρχει εκείνον της έκθεσης στη νόσο, συστήνεται η αποφυγή του εμβολιασμού και η χορήγηση ιατρικού πιστοποιητικού.
Ιαπωνική εγκεφαλίτιδα	Δεν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα για την ασφάλεια του στην εγκυμοσύνη. Οι έγκυες που πρέπει να ταξιδέψουν σε περιοχή υψηλού κινδύνου συνιστάται να εμβολιάζονται αν ο κίνδυνος για τη νόσο είναι μεγαλύτερος από εκείνον του εμβολίου.
Λύσσα	Συστήνεται η προφύλαξη μετά την έκθεση. Αν ο κίνδυνος έκθεσης είναι υψηλός συστήνεται η προφύλαξη πριν την έκθεση.

Βιβλιογραφική αναφορά

- <https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/pregnant-travelers>